Intervenants

Maître François Clerc

Notaire (Etude de Notaires CEB, Fribourg)

Module 2

Pascal Vorlet

Planificateur financier (BCF Fribourg)

Module 2

Marco Lepori

Ancien Directeur adjoint (Office AI, Fribourg)

Module 1, 3

Christiane Lepori

Educatrice auxiliaire retraitée

Module 1, 3

Jean-Marc Groppo

Directeur de Pro Senectute Fribourg (2002 à mars 2021)

Module 2, 3

les Ligues de santé du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen des Kantons Freiburg

Différent-e-s intervenant-e-s selon les thématiques abordées (diététicienne et infirmière animatrice sportive).

Module 4

Manuela Egger-Studer

Conceptrice et coordinatrice du séminaire, Directrice Professional-act, Vuisternens-en-Ogoz (Gibloux/FR)

Professional-act Human Resources

Modules 1 et 3

«La chaleur du cœur empêche nos cœurs de rouiller»

Titre d'un ouvrage de Marie De Hennezel (psychologue clinicienne), ce sont les paroles d'un refrain entonné chaque matin par les centenaires de la célèbre île d'Okinawa.

Et si c'était vrai ?

Et si vous deveniez, à l'instar des seniors d'Okinawa, de véritable porte-bonheur pour vous et votre entourage ?

Bien sûr, vous ne pourrez pas bénéficier de la douceur du climat ni des vertus de la nourriture locale. Mais fort heureusement, ceci n'explique pas tout. Le bonheur et la longévité de ces seniors tient aussi à leur état d'esprit, leur vie sociale très développée, leur attention focalisée sur le présent et leur volonté de rester positif.

Ce séminaire vous permettra de construire, à l'aide des intervenants, votre propre « boîte à outils » en vue de préserver, maintenir et développer votre bien-être dans cette nouvelle étape de votre vie, cette nouvelle odyssée que vous aller débuter. Comme Ulysse, vous allez devoir dépasser certains obstacles de ce long voyage vers l'inconnu, pour mieux profiter de cette « troisième adolescence ».

Le mot «retraite» devrait être banni: son interprétation littérale signifierait la mise à l'écart de la société de la personne qui cesse son activité professionnelle. Or, le premier jour «sans travail» constitue le premier jour du reste de la vie. Et non le début de la fin.

Ce séminaire a pour ambition de dégager toutes les pistes individuelles permettant d'adopter une attitude positive envers la vie. L'illusion initiale des vacances éternelles constitue la «lune de miel» de la fin du travail. Elle dure de trois à six mois.

Ensemble, nous mettrons en lumière les multiples solutions destinées à lâcher le passé pour aller vers le futur. C'est un travail d'orfèvrerie: les pistes peuvent et doivent s'adapter à chacun/e.

Jean-Marc Groppo,
Directeur de Pro Senectute Fribourg (2002 à mars 2021)

Organisation

Durée du séminaire: 2 jours

Participants: 8 à 12

Lieu: **Parc technologique Le Vivier**
Villaz-St-Pierre

Prix: CHF 550.- / 1 personne
CHF 950.- / par couple

Informations / Contact

Professional-act

Impasse du Verné 18, 1696 Vuisternens-en-Ogoz

Tél. 026 912 17 17

proretraite@professional-act.ch | www.professional-act.ch | www.pro-retraite.ch

Inscriptions

par internet: **www.pro-retraite.ch**

par téléphone: **026 912 17 17**

Vieillir est un art de vivre !

Préparer et bien vivre sa retraite

Le moyen de bien vivre le passage vers cette nouvelle étape de vie.

Capital santé

L'accompagnement dans la transition d'une vie professionnelle vers un nouvel horizon et de nouvelles perspectives en ayant une meilleure connaissance des aspects sociaux, financiers, successoraux et de santé.

Capital matériel

L'anticipation et la planification de nouvelles activités et de futurs projets, petits et grands.

Capital relationnel

Offrez ce séminaire à vos collaborateurs/trices !

séminaire organisé par

Professional-act Human Resources

en partenariat avec

les Ligues de santé du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen des Kantons Freiburg

Contexte

Ce séminaire-formation est proposé avec succès depuis 10 ans. Sous l'impulsion de Manuela Egger-Studer, directrice de Professional-act, il a été élaboré et mis en œuvre en étroite collaboration avec le directeur de Pro Senectute Fribourg, afin de répondre à un besoin.

Entré en retraite en 2021, Jean-Marc Groppo a décidé de mettre à disposition ses expériences professionnelles récoltées durant 19 ans à la tête de la Fondation. «Vieillir, c'est un art de vivre». Cela s'exprime notamment en ce qui concerne la possibilité d'offrir aux seniors le choix de construire un nouveau projet de vie, de manière adéquate, avant la fin de leur carrière professionnelle. Il n'y a pas d'âge pour se former, pour aider et pour faire bénéficier les autres de ses larges compétences. Nous dégagerons ensemble les multiples facettes pour les mettre en lumière.

Evolutions sociales

La population des retraités représente un formidable capital humain en termes d'aptitudes, de compétences, de savoir-faire et de savoir-être qui peut être mis à profit pour répondre aux besoins de notre société.

La retraite se résume par trois axes essentiels:

1. le capital santé,
2. le capital matériel,
3. le capital relationnel.

L'espérance de vie moyenne a considérablement augmenté. Chaque année l'être humain gagne 3 mois d'espérance de vie supplémentaire.

Il est donc important d'entretenir et de développer ces axes fondamentaux dans la perspective de la construction d'un nouveau projet de vie. En d'autres termes, ce sont les clés de sa propre liberté.

Rapports «Employeurs-Collaborateurs»

- Reconnaissance sociale (travail accompli au sein de l'entreprise).
- Transmission de compétences et savoirs (savoir-faire, savoir-être, savoir-agir).
- Encouragement des transitions progressives entre une vie active et d'autres horizons hors du contexte professionnel afin d'éviter une retraite «couperet».

Témoignages

«Avant ce séminaire j'étais un peu angoissée, j'avais des appréhensions face à cette approche de la retraite, la peur de l'inconnu, la tête en «mode questions». Chaque intervenant dans son domaine de compétences, a su nous faire prendre conscience que la retraite n'est pas une fin, mais le début d'une autre vie».

Marie-Claude, intendante.

«J'ai participé à ce séminaire avec mon épouse en ayant fixé préalablement des attentes et des objectifs précis. Le séminaire était varié et très intéressant; les discussions et échanges furent nourris et bien menés. De notre point de vue les objectifs fixés ont été atteints; à nous maintenant de mettre en application les points et recommandations que nous avons reçus».

Dominique, diplômé en assurances

Prérequis

Le participant doit avoir la volonté de s'impliquer personnellement dans ce séminaire pour en retirer les meilleurs bénéfices humains, d'une démarche dynamique dans laquelle la tête, le cœur et les tripes vont étroitement collaborer, en tenant compte du libre arbitre et de l'autodétermination du participant.

Ce séminaire s'adresse aux collaborateurs d'institutions et d'entreprises (toute fonction confondue et conjoint), dès l'âge de 55 ans.

Construire, à l'aide d'intervenants, votre propre «boîte à outils» en vue de préserver, maintenir et/ou développer votre bien-être (physique, moral, matériel).

Objectifs du séminaire

- Poser un regard global sur vos attentes, besoins et projets et vous projeter pour éveiller vos opportunités ainsi que vos ressources.
- Définir votre projet de retraite et vous donner les moyens concrets pour bien vivre le passage vers cette nouvelle étape de vie et envol vers d'autres horizons.
- Accompagner la transition d'une vie professionnelle vers de nouvelles perspectives en ayant une meilleure connaissance des aspects sociaux, financiers, successoraux, pour optimiser votre capital santé, matériel et relationnel.

MODULE 1: Accompagner votre transition

Objectifs :

- Aborder la retraite avec plus de sérénité.
- Faire le point sur vos expériences, vos valeurs et votre créativité.
- Ouvrir des pistes de réflexions pour l'élaboration de votre projet de vie.
- Entrer dans une dynamique pour vous construire de nouveaux repères.
- Réussir la phase de transition.

Contenus :

- La retraite, un des grands changements de la vie.
- La retraite, une question de liens.
- La retraite, «un temps retrouvé».
- Motivations et ressources, les piliers de sa nouvelle vie.
- Projet personnel, se mobiliser pour lui donner du sens.

MODULE 2: Connaître votre sécurité sociale et votre avenir financier

Objectifs :

- Adapter votre budget mensuel à la nouvelle réalité en termes de revenus et dépenses découlant du passage à la retraite.
- Se projeter en toute connaissance de cause dans le domaine des successions tout en analysant les impacts financiers qui vont en résulter pour votre famille et vos proches.

Contenus :

A) Budget / Prévoyance / Finances

- Sécurité sociale et avenir financier.
- Information sur le domaine des assurances sociales (p.ex. allocations pour impotent de l'AVS, indemnités forfaitaires, droit aux prestations complémentaires AVS et à la réduction des primes d'assurance maladie).
- 1er pilier Caisse de compensation.
- 2ème pilier Caisse de retraite.
- 3ème pilier.

B) Succession

- Aperçu du droit des successions.
- Impact en cas d'entrée dans un EMS.

MODULE 4: Maintenir votre capital santé

Objectifs :

- Promouvoir une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins spécifiques des seniors.
- Prévenir l'apparition de troubles musculo-squelettiques et favoriser la détente musculaire.
- Dépister précocement certaines maladies chroniques.

Contenus :

Thème Alimentation

- Recommandations et aliments conseillés.
- Mythes et vérités.
- Adaptation d'une recette.

Thème Activité physique

- Recommandations et maintien du capital physique.
- Conservation de l'équilibre.
- Petits gestes d'étirement et de mobilisation du corps.

Thème Dépistage *(individuel – 10' max.)*

- Evaluation du risque de diabète, d'apnée du sommeil et de BPCO (Bronchite Chronique Obstructive).
- Mesure de la glycémie et de la capacité respiratoire.

MODULE 3: Définir votre projet de vie

Objectifs :

- Mettre en forme et partager vos projets.
- Soigner, conserver et créer vos relations sociales.
- Être actif et reconnu, bénévolat, activités.
- Structurer votre quotidien entre liberté et repères.
- Investir socialement le temps qui se libère.

Contenus :

- Maintenir vos relations et en créer de nouvelles
- Gains et pertes pour sa retraite.
- Présentation d'activités bénévoles.
- Réaliser vos petits, moyens et grands projets
- Identifier et développer ce qui vous fait du bien.